



かんたんレシピで気軽に作ろう! 「私の好きなスパゲティ」

5月放映分レシピ

🍝 ツナのトマトソース スパゲティ

材 料(2人分)	作り方
スパゲティ……………200g 塩……………大さじ1と1/2 ツナ缶……………75g ホールトマト缶……………400g さやいんげん……………100g 玉ねぎ……………1/2個 赤唐辛子……………1本 にんにく……………1かけ オリーブ油……………大さじ2 塩……………小さじ1/2 こしょう……………少々	<ol style="list-style-type: none"> ① いんげんはへた切り落とし、半分に切る。 ② 玉ねぎは、千切りにする。 ③ 赤唐辛子は、斜め半分に切り、種を取り除く。にんにくはスライスする。 ④ ツナ缶は、汁気を切り、ほぐしておく。 ⑤ ホールトマト缶も粗くつぶしておく。 ⑥ 大鍋に3リットル位の水を入れ、強火にかけ、沸騰したら、弱火にしておく。 ⑦ フライパンに、にんにくとオリーブ油を入れ、弱火にかける。香りが出てきたら、玉ねぎとろがらしを加え炒める。 ⑧ 玉ねぎがしんなりしたら、いんげんを入れ、ホールトマトを加え、よく混ぜ、煮立ったら塩小さじ1/2とこしょうをして蓋をし弱火にして10分ほど煮る。 ⑨ ⑥の湯が沸騰したら、強火して、塩大さじ1と1/2スパゲティの順に入れる。袋の表示どおりにタイマーをセットして茹でる。 ⑩ ⑧にツナ缶を入れて一煮立ちして火を止める。 ⑪ ⑨のスパゲティをざるに上げて水気を切り、皿に盛って、⑩のソースをかける。

🍝 アンチョビとキャベツのスパゲティ

材 料(2人分)	作り方
スパゲティ……………200g アンチョビ……………6枚 キャベツの葉……………200g にんにく……………1かけ オリーブ油……………大さじ2 塩……………大さじ1と1/2 こしょう……………少々	<ol style="list-style-type: none"> ① 大鍋に3リットル位の水を入れ、強火にかけ、沸騰したら、弱火にしておく。 ② キャベツは2cm角に切る。 ③ にんにくはみじん切り、アンチョビは5mmに切る。 ④ ①の湯が沸騰したら、強火にして、塩大さじ1と1/2、スパゲティの順に入れる。 ⑤ フライパンに、にんにくとオリーブ湯を入れ、強火にかける。香りが出てきたら、アンチョビを加え、ほぐしながら炒め、火を止めておく。 ⑥ ④のスパゲティが茹で上がる1分前にキャベツを加え、一緒に茹でる。時間がきたら、ざるにあげて水気を切り、⑤のフライパンに加えて、中火にかけ手早くからめて、塩・こしょうし火を止めて、皿に盛る。

🍝 オニオンスライスサラダ

材 料(4人分)	作り方
玉ねぎ……………1個 シンスライスハム……………30g イタリアンドレッシング80cc レタス……………6枚	<ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎはスライサーで薄くスライスし、水に5分ほど漬けて絞る。 ② ハムとドレッシングで和えて、冷蔵庫で冷ます。 ③ 皿にレタスを盛り、冷ました②を盛り付ける。

🍝 スナックえんどうのヨーグルトサラダ

材 料(4人分)	作り方
スナックえんどう……………200g フレーンヨーグルト大さじ3 マヨネーズ……………大さじ2 粗びきマスタード小さじ2/3 塩……………適量 こしょう……………少々 ミントマト……………6個	<ol style="list-style-type: none"> ① スナックえんどうは両側の筋をとり、塩少々を加えた熱湯で歯ざわりを残してゆで、ざるにあげてあおいで冷ます。 ② ボールにヨーグルト、マヨネーズ、こしょうを入れて混ぜ、スナックえんどうを加えてさっとあわせ、冷蔵庫で冷ましてからいただく。

🍝 にんじんケーキ

材 料(直径21cmケーキ型)	作り方
無塩バター……………90g 砂糖……………140g 卵黄……………3個 にんじん……………220g アーモンド粉……………90g 卵白……………3個 砂糖……………40g 小麦粉……………180g ベーキングパウダー……………大さじ2/3	<ol style="list-style-type: none"> ① バターを常温に戻しておく。 ② 卵黄と卵白に分ける。 ③ にんじんはすりおろしておく。 ④ 小麦粉とベーキングパウダーをいっしょにふるいにかけておく。 ⑤ 卵白を泡立て、分量の砂糖を加えて固いメレンゲを作る。 ⑥ バターをクリーム状にし、砂糖を2〜3に分けて加えよくすり混ぜる。 ⑦ 卵黄を1個ずつ加えて混ぜ合わせる。 ⑧ ③のにんじんを加え、アーモンド粉を加えて混ぜる。 ⑨ ⑤のメレンゲと、④の粉を半量ずつ交互に加えて、混ぜ合わせる。 ⑩ 天板にオーブンペーパーを敷き、生地を入れ、約170℃で45分から50分焼く。